

Resultados publicados hoy en la edición online del
New England Journal of Medicine

La dieta mediterránea enriquecida con nueces reduce un 49% el riesgo de ictus

- **Es una de las principales conclusiones del PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), uno de los mayores estudios clínicos de nutrición llevados a cabo en el mundo.**
- **Participaron 7.447 voluntarios distribuidos en tres dietas. El grupo de la dieta suplementada con frutos secos, mitad de ellos nueces, redujo en un 30% el riesgo de enfermedades cardiovasculares y, específicamente, un 49% el riesgo de ictus en comparación con una dieta baja en grasa. Las nueces se confirman como un ingrediente esencial de la dieta mediterránea.**
- **Según los autores, estos resultados demuestran de manera convincente que una dieta alta en grasa vegetal es superior a una dieta baja en todo tipo de grasas para la prevención cardiovascular.**

25 de febrero de 2013. El *New England Journal of Medicine* ha publicado hoy en su edición online los resultados principales del estudio PREDIMED. Según este ensayo multicéntrico de prevención primaria cardiovascular financiado por el Ministerio de Salud, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular) se reduce en un 30%, y específicamente, el riesgo de ictus o accidente vascular cerebral se reduce en un 49% cuando se sigue una dieta mediterránea suplementada con 30 g de frutos secos, la mitad de ellos nueces, en comparación con una dieta baja en grasa.

Según el Dr. Ramón Estruch, coordinador general del PREDIMED y miembro del Hospital Clínic, **“esperamos que los resultados del estudio tengan un gran impacto global en la práctica clínica dirigida a la prevención de las enfermedades cardiovasculares”**, principal causa de muerte en España y en el mundo. En opinión del Dr. Emilio Ros, coordinador de la intervención nutricional en el estudio y Jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic, **“los resultados son de gran trascendencia porque demuestran de modo convincente que una dieta alta en grasa vegetal es superior a una dieta baja en todo tipo de grasas para la prevención cardiovascular”**.

PREDIMED es uno de los mayores estudios clínicos de nutrición que se han hecho nunca en el mundo. Se inició en otoño de 2003 y finalizó en verano de 2011. El ensayo contó con una red de 11 centros reclutadores y 8 centros de laboratorio en diversas comunidades autónomas. Participaron 7.447 voluntarios, hombres y mujeres de 55 a 80 años de edad que tenían un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares pero no las habían tenido aún en el momento de entrar en el estudio. El riesgo cardiovascular de los participantes se debía a ser fumadores o tener diabetes, el colesterol alto, hipertensión o exceso de peso.

Los participantes fueron asignados al azar a 3 dietas. Dos de ellas eran dietas mediterráneas, ricas en grasa vegetal, una suplementada con aceite de oliva virgen extra y otra con frutos secos. El tercer grupo fue asignado a la dieta convencional recomendada para la prevención cardiovascular, una dieta baja en todo tipo de grasas. Durante todo el estudio a los participantes asignados a cada uno de los dos grupos de dieta mediterránea se les entregaron gratuitamente aceite de oliva virgen extra (un litro por semana) o frutos secos (30 gramos al día, 15 gramos de nueces, 7,5 gramos de almendras y 7,5 gramos de avellanas). Junto a los beneficios de la dieta con nueces, el estudio mostró que la dieta suplementada con aceite de oliva virgen extra también reducía el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 30%.

Durante una media de 5 años, los participantes en el estudio fueron visitados cada 3 meses por un dietista y participaron en sesiones educativas en grupo, recibiendo descripciones detalladas de la dieta mediterránea o baja en grasa y de los alimentos que contienen, además de listas de compra, menús y recetas adaptadas al grupo de dieta que les correspondía y a la estación del año.

El ensayo PREDIMED ha sido financiado en su totalidad con fondos públicos del Instituto de Salud Carlos III, a través de las redes de investigación cooperativa CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición y RTIC RD06/0045. El ensayo PREDIMED ha contado con asesoramiento externo de profesores de las universidades de Columbia, Harvard y Loma Linda y del estudio EPIC de España.

La *California Walnut Commission* donó las nueces necesarias para este importante estudio. Según los consejos nutricionales del PREDIMED, las nueces se distinguen del resto de los frutos secos por su composición única en ácidos grasos Omega 3. Sus antioxidantes se encuentran entre los más potentes del mundo vegetal y la investigación científica ha corroborado sus beneficios para la salud en general y el corazón en particular.

Para información adicional contactar con Lorena Tella/ Cristina Massana en el tel. 93 419 06 30 o en ltella@inforpress.es/cmassana@inforpress.es

Entrevistas y materiales disponibles:

- **Estudio** del *NEJM*: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303
- **Entrevistas disponibles** con los expertos: Dr. Ramón Estruch and Dr. Emilio Ros.
- **Vídeo** http://213.27.227.219/videostream/NuecesCalifornia/PREDIMED_DECLARACIONES.zip que incluye:
 - Declaraciones del coordinador general del estudio, Dr. Ramón Estruch.
 - Declaraciones del Dr. Emilio Ros, coordinador de la intervención nutricional y Jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic.
 - Declaraciones del la dietista coordinadora del PREDIMED, Mercè Serra.
 - Entrevistas con dos participantes en el estudio.
- **Vídeo** http://213.27.227.219/videostream/NuecesCalifornia/PREDIMED_RECURSOS.zip que incluye:
 - Pasillos del Hospital Clínic y laboratorios.
 - Bodegón y familias cocinando recetas mediterráneas. Frutos secos.
- **Fotografías sobre dieta mediterránea** en alta resolución.
- **Recetas** típicas de la dieta mediterránea siguiendo el plan de alimentación del PREDIMED.